



Torsk i ett hav av grönsaker

En ugnsrätt med Alpro Soya Cuisine matlagingsgrädde som är lätt att göra.

Tillagning

1. Sätt ugnen på 180 ° C. Dela blomkålen i buketter och blanchera i lättsaltat vatten tills al dente. Tvätta potatisen väl och koka i lättsaltat vatten tills de är mjuka. Skär potatisen och svamparna i tunna skivor.
2. Koka svampen, tillsammans med timjan, lagerblad och pressad vitlök. Tillsätt citronsaft och smaka av med salt och peppar. Lägg den kokta blomkålen, svampen och potatisen i en djup ugnsfast form och placera torsken ovanpå. Täck torsken med en citronskiva på varje och några grönsaker för att motverka att den torka ut i ugnen. Krydda torsken med extra salt, peppar och håll olivolja över ingredienserna.
3. Hacka resterande färska örter, citrontimjan, dill och mynta fint och tillsätt Alpro Soya Cuisinematlagingsgrädde. Krydda med muskot, salt och peppar. Häll blandning över grönsakerna och torsken.
4. Grädda i ugnen i ca 10-15 minuter, beroende på tjockleken av torsken.



4 portioner



55min



Ingredienser

- 400g torsk
- 300g blomkål (vit och grön)
- 250g potatis med skal
- 200g champinjoner (eller annan svamp)
- 250 ml Alpro Soya Cuisine matlagingsgrädde
- 2 vitlöksklyftor
- En halv citron
- 2 lagerblad
- Några kvistar citrontimjan
- Några kvistar mynta eller citronmeliss
- några kvistar dill
- 2 msk olivolja
- Lite muskot
- Nymalen svartpeppar, salt

Tillagad med

Alpro Soya Alternativ Matlagingsgrädde

